

たまご通信 その86

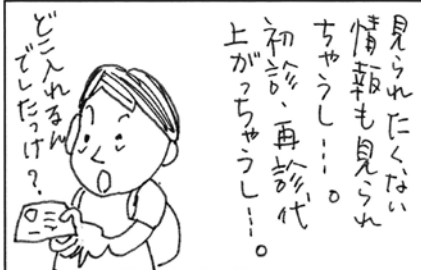
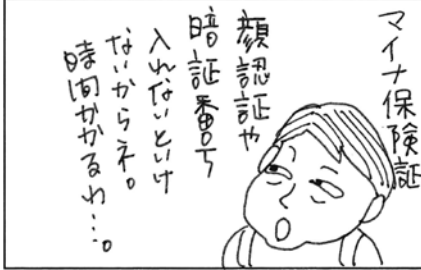
骨はお元気ですか？

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

日差しが傾きはじめて、お寺の石段を登ってきたけれど息が切れる。最後の段を踏んだ所にお百度石があります。江戸時代に相模から妙見さんへ、百回も通った記念ででしょうか。どんな思いで登ったのでしょうか。私も運動しに出るときは、いつも妙見さんの石段から寺町の坂をめぐっています。実は70歳健診で骨粗しょう症だったのです。子ども時代に蓄えた骨量が、更年期に減りはじめるので、早めに生活を見直してみよう。

骨密度を知ろう

骨密度は骨を構成する成分、カルシウム、リン、各種ミネラルのつまり具合を測定します。生涯で最も骨密度が高いとされる20歳前後の日本人の平均値を100%とします。骨が弱って折れた人は80%以下を、骨折のない人は70%以下を骨粗しょう症と診断します。年に1度は測



って確認しましょう。実は、骨には矛盾した2つの働きがあります。1つは骨密度を高めて、太く硬い骨にする事です。それとは別の働きとして、骨はカルシウムの貯蔵庫になっており、それを溶かし出しては全身で使っています。心臓を動かすために、筋肉を伸び縮みさせるときに、ホルモンや消化酵素の分泌などに、一時も休まずカルシウムが使われます。カルシウムやビタミンK、Dの摂り方が不足していたり、食事が偏っていると骨は弱くなるのです。

カルシウムの効果的な摂り方

カルシウムの多い食品は、a 牛乳と乳製品 b 大豆と大豆製品 c 緑の葉野菜 d 小魚と海藻、サケ缶、ウナギなどです。さまざまな食品に含まれるので使いやすいのですが、吸収されにくいので食べ方の工夫をしましょう。

ポイント① 牛乳、乳製品には、吸収を助ける成分が含まれているので吸収率40%です。毎日、牛乳1杯とヨーグルト1個を摂ります。

ポイント② 緑の葉野菜や海藻にはカルシウムは豊富ですが、吸収率は19%程度です。から、

ポイント③ クエン酸やビタミンCには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。カルシウムの多い食品と合わせる効果的です。

ひじきの煮物

ニンジンの千切りを炒め、生ひじき、細切りにした油揚げ、桜エビ、水煮大豆を加え、だし汁がなくなるまで煮る。味付けはしょう油、酒、砂糖です。ニンジンの他はどれもカルシウムの多い食材で、タンパク質も摂れるよいお惣菜です。

シシヤモのレモン焼き

フライパンに多めの油を熱し、ニンニクの薄切りを炒めて取り出しておく。シシヤモの丸干しに「コショウ」を振って、こんがり焼く。皿に盛ってニンニクを散らし、レモン汁をかける。1匹まるごと食べられる小魚は、カルシウムを摂りやすいので、吸収をよくしてくれるレモンと組み合わせます。ワカサギやイワシでもよいです。

小松菜と厚揚げのおかか炒め

強い骨を作るには毎日コショウ、簡単調理が一番です。次回も骨を守る生活と栄養の話をお届けします。

入れ歯のお話

歯科医師 吉岡哲哉

今年の大河ドラマは家康。健康オタクと言われる家康も歯周病に悩まされた一人。晩年は総義歯を装着していたそうです。日本最古の義歯は木製で、中岡

材料は小松菜100g、厚揚げ1枚、油小さじ1。調味料はしょう油大さじ半分、酒小さじ1、砂糖小さじ半、削り節適量。

①小松菜を5cmに切り、厚揚げを1cmの厚さに切る。②油を熱して、厚揚げを焼き色が付くまで焼く。小松菜を加えてサッと炒める。③調味料を全体にかき混ぜ、削り節を加えて炒め合わせる。小松菜はカルシウムとビタミンKも摂れ、厚揚げのカルシウムとタンパク質が骨作りに助けます。

独り言 ② 鏡 政子

介護保険制度がはじまったのは何年前だったろうか。来年少くはじまるのでヘルパー養成講座を受けるようにと城南保健生協から勧められた。役に立つかもしれないと2級の資格を取った。日常生活の中で役に立つことがあり、無駄ではなかったと思っただけ。

現代でも高い技術が必要な総義歯ですが、家康はおいしくご飯が食べられるたいへんご満悦だったそうです。

しかし、あれから何年経ったのか。数年前から介護保健のお世話になっている。在宅介護にはじまり、通所介護を2年。

介護保険の当事者になるなど考えたこともなかったが、長生きをすることがいつかのことになるのだと改めて思う。それについても昨日テレビで、子育てが大変なので、老人に充てていた予算をまわすという。子どもは国の宝だから、しっかり予算を付けることには賛成なのだが...

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
●「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡下さい。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーション
すずらん
大田区大森東4-6-15-101
電話03-6436-8331
すずらん・ゆたか営業所
品川区豊町5-2-20
電話03-5498-5195
すずらん馬込営業所
大田区北馬込1-13-2
電話03-5743-5452

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています。

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用する為には…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。



<対象となる方> 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

<対象事業所・問い合わせ先>

- 大田病院 03-3762-8421 (医事課)
大田歯科 03-3762-0418 (諏佐)
大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 でもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。

増資のご案内

城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

事務局からのお知らせ

- ① お引越先などで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません)。

●増資(1口10000円)は、プラスしてお金を預けていたたくシステムです。
●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

●お手続きの方法…城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協